

2023年

1月号

No.490

# やすらぎ

TAKE  
FREE ご自由にお持ち帰り  
ください

## I N D E X

- Discover Toyama
- あっばれ！5S活動で優秀賞受賞  
家庭でも取り入れたい『5S(ごエス)』
- 1・2月健康教室等のお知らせ

2023年の干支(えと)は「癸卯(みずのとウ)」

十干(じっかん):10番目の 甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸

十二支(じゅうにし):4番目の 子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥

2023年は

これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍する年です



## Discover Toyama

院長補佐兼耳鼻いんこう科部長  
赤荻 勝一 あかおぎ かついち

明けましておめでとうございます。いつもながら、新年の挨拶は心が引き締まります。

コロナウイルス感染が広がってから早3年がたちました。今も第8波といわれる感染拡大の波が押し寄せています。変異を続けるウイルスとの戦いで、もうしばらくwith コロナの生活を続けなければいけません。

さて、コロナが猛威を振るい行動自粛が叫ばれるようになってから、私が始めたことが2つあります。

一つ目は、Discover Toyama(ディスカバートヤマ)と銘打って富山県内のちょっとした名所を巡ることです。名所と言いましたが、県外から観光客が訪れる場所ではなく少し名が知れた所またはネットの地図で〇〇の滝、〇〇の森など私の目にぼっととまった所を訪れるのです。富山県は道路が整備されているので、1時間くらい車を転がせばだいたい目的地に着くことができます。午前中に仕事を終え、お昼を食べて出かけても、夕飯までには帰宅することができます。病院からの携帯電話は持っていくのですが、車の運転で病院から少しずつ離れるということや時間のしぼりが全くなく、目的地も別に着かなくてもいいやとも思えるので、ゆるい時間につかることができます。運のいいことに、私の行った所はすべていいところでした。

入善の『杉沢の沢スギ』は、林道にはいるといっぺんにスーッと涼しい空気に包まれ夏の暑さはどこへやら、涼をとることができました。

魚津の『洞杉』は、根が浅く倒れやすい杉の木のイメージが一掃されました。山の中の厳しい自然の中、大きな



『杉沢の沢スギ』 撮影:赤荻勝一

岩を掴み離さない根がはりつき、幹の一部がはがれ折れ曲がっても上に伸びていこうとする杉の力強さに驚きました。

氷見の『長寿が滝』は、道路から暗い道を少し上ったところにある小さい滝ですが、水の流れ落ちるゴーっという音だけが耳に入ってきます。奥まったところなので誰もいません。外界と遮断された空間を体験することができました。

ほかにもいろいろ素敵な場所が富山にはあります。ご自分でも探してみたいはかがでしょうか。

始めたことのもう一つは、論文を書くことです。少ししか書いていないので、威張れたことではありませんが、書いています。論文作成の途中で、時々新しい知見がなければ説明できない事柄が出てきます。論文検索をしながらいろいろ調べていくと、その事柄を研究し明らかとした人がいるんですね。非常にマニアックな部分なので、「すごーい！」「研究って素晴らしい！」となり、その研究者が日本人であるとより感動が増します。日のあたらぬ研究と言うと失礼ですが、マニアックなテーマをひたむきに研究した学者先生に尊敬の念を抱きます。私も、時間をかけて小脳の一部の神経回路を調べました。ちっぽけな研究ですが、世界のどこかの研究者一人に役に立つことがあったらと空想してしまいます。

論文はまとまりませんが、新しい事を教え示してくれた研究者や論文の共著者は、他にどんな研究をしたのだろう…とまた調べに没頭し、一人楽しい時間を過ごす。新しい知識を得ることもですが、一隅を照らす研究者に出会えることのできる調べものが好きな自分に気づくことができました。



『長寿が滝』 撮影：赤荻勝一



discoverとは、発見する、気づくなどと訳されます。日常生活の中で、大きな転換を図らなくても、新しい発見や気づきはあると思います。それが場所であれ、自分についてであれ、もろもろです。今年も、挑戦などと気を張らずに、ディスカバーしていきたいと思います。



皆さまにとって良い年でありますように  
今年もどうぞよろしくお願いいたします

耳鼻科外来よりひとこと

年が明けるとスギ花粉が飛散する時季です。症状がひどくなる前に、早めに受診しましょう。





5S活動で優秀賞受賞

## 家庭でも取り入れたい『5S(ごエス)』

令和4年10月6日・7日に第58回日本赤十字社医学会総会が北海道旭川市で開催されました。当院からは、院長・看護師・臨床工学技士が参加し、「医療の質・改善活動報告」の企画にて、臨床工学技術課が「生体情報モニタ送信機の5S活動」について発表しました。その取り組みは高い評価を受け、優秀賞を受賞しました。

当院では、2013年に院長のキックオフで医療安全5Sチームが発足されました。臨床工学技術課では、継続的に5S活動に取り組んでおり、今回は病棟で使用される生体情報モニタ送信機の整理に百円均一店で販売されているタッパー型保存容器を利用した5S活動について発表しました。タッパーを使用することから、チーム名は『臨床工学技術課タッパ隊』です！活動前は、送信機の物品の紛失が散見されていましたが、1台の送信機に1個のタッパーを使用し物品を管理することで紛失対応依頼が減少、継続的に整理・整頓することが可能となりました。



ここで、『5S(ごエス)』とは何か、ご紹介します。①整理(Seiri)いらないものを捨てる、②整頓(Seiton)決められたものを決められた場所に置き、いつでも取り出せる状態にしておく、③清掃(Seisou)常に掃除をする、④清潔(Seiketsu)整理・整頓・掃除を維持し職場の衛生を保つ、⑤躰(Shitsuke)決められたルール・手順を正しく守る習慣をつける をローマ字読みした際の頭文字の「S」を取ったものです。



臨床工学技士：(左上から)賣田さん、福村さん、萩さん、渋谷さん (下左から)松井さん、森田課長、長原さん

5S活動は、職場環境をよりよく維持・改善していく活動として日本で生まれました。職場だけではなく、家庭でも5Sを実践すれば、より快適に気持ちよく過ごすことができるのではないかと思います。私たち臨床工学技術課は、本来食材を保存するために使用するタッパーを医療機器の物品入れとして利用しました。ご家庭にもあなたのアイデア次第で活用できるものがあるかもしれません。

5S活動を楽しみ、快適なMyLIFEを送りませんか。

### 理念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

#### 基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より安全で高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

### 患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利
- 6 子ども達が分かりやすく心のこもった医療を受ける権利

# 1月・2月健康教室等のお知らせ

患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください。【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業課(内線 2322)

名称	内容	実施日 祝祭日除く	時間	場所	担当	申込窓口
やすらぎの会	ミニレクチャー がん治療とお薬について (講師:薬剤師)	2月15日(水)	14:00~15:00	3階講義室	がん相談スタッフ	申込不要
ライラックの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	当面の間 中止				
クロスサロンとやま	がんピアサポーターが自らの体験を活かし、がん体験者やそのご家族と同じ立場で不安や悩みなどについて、安心して語り合う交流サロンです	1月18日(水)	13:30~15:30	3階講義室	がん相談スタッフ	申込不要
がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。						
糖尿病指導コース (要申込)	運動の話と実技(実技は主治医の許可を受けてください) 検査の話 食事の話	1月10日(火)・24日(火) 2月14日(火)・28日(火)	14:00~16:00	3階討議室	理学療法士 検査技師 管理栄養士	外来通院の方は 内科外来 入院中の方は 病棟看護師
	病気の話 薬の話 生活の注意点 (第2水曜日のみ「口腔衛生について」)	1月11日(水)・25日(水) 2月8日(水)・22日(水)			医師 薬剤師 看護師	
	昼食会	当面の間中止				
腎臓病教室 (要申込)	病気の話 食事の話 生活の注意点	1月19日(木) 2月16日(木)	14:00~15:00	3階討議室	医師 管理栄養士 看護師	主治医
禁煙教室	ミニレクチャー 禁煙外来って、どんな治療をするの?~パート2~ (講師:保健師)	1月20日(金)	15:00~15:30	健診センター	医師 保健師	申込不要
	ミニレクチャー 第6回 タバコは全身病~禁煙:なんでも相談会~ (講師:医師)	2月17日(金)				
安産教室 (要申込)	1コース 妊娠されたママへ~自分の身体と赤ちゃんをイメージしよう~	1月6日(金) 2月3日(金)	13:00~14:00	正面玄関 多目的室 1月27日(金)・2月24日(金) zoom開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来
	2コース 自分の食生活と向き合ってみよう妊娠中の身体と生活		14:30~15:30			
	3コース 赤ちゃんと学ぼう!いいお産	1月13日(金)・20日(金) 27日(金)	13:00~14:00			
	4コース みんなで学ぼう!母乳育児!	2月10日(金)・17日(金) 24日(金)				
赤ちゃんのにこにこご飯 (要申込)	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門のご案内』>『栄養課』>『栄養管理、栄養指導の提供、チーム医療への参加』をご覧ください。	当面の間中止				
のびのびサークル	母乳育児期間中の母子のつどい 病院ホームページの『ご利用の皆さまへ』>『お産される方へ』>『【退院後】のびのびサークル』をご覧ください。 	1月25日(水) 2月22日(水)	10:00~11:30 (zoomへの入室は 9:40~)	zoom開催	自助サークル	病院ホーム ページ
赤十字 救急法基礎講習 救急員養成講習 (要申込)	一次救命処置(心肺蘇生・AED) / 搬送および救護 / 急病の手当/けがの手当(止血法・包帯法・固定法)	基礎講習:1月7日(土)	9:00~16:30	日本赤十字社富山県支部	救急法 講習指導員	日本赤十字社 富山県支部 451-7878
		基礎講習:2月16日(木) 養成講習: 2月17日(金)・20日(月)	9:00~16:30	富山県総合体育センター		